

Dovolujeme si Vás pozvat na vzdělávací kurz

## „Prevence vyhoření aneb základy sebeobranu pro pedagogy“

### Cílová skupina:

- ✓ Pedagogové, třídní učitelé, školní metodici prevence a další zájemci z oblasti školství.

### Co Vám kurz přinese:

- ✓ Získáte **zdroje a inspiraci**, ze kterých budete moc čerpat během školního roku.
- ✓ Užijete si **příjemný čas**, který je věnován Vám.
- ✓ **Projdete si technikami**, aniž byste je museli zadávat, vést nebo korigovat.
- ✓ Získáte **ucelený pohled na problematiku** syndromu vyhoření.
- ✓ Poznáte **nové kolegy**. Podpůrné sítě jsou důležité při snižování rizika vyhoření.
- ✓ Vyzkoušíte si, **jaká prevence syndromu vyhoření Vám funguje**.
- ✓ Dostanete **podporu od lidí**, kteří se pohybují **ve školním prostředí**.

### Krátce o kurzu:

Riziko vzniku syndromu vyhoření je u učitelské profese velmi vysoké. V každém školním roce na nás čeká množství výzev (předvídatelných i neočekávaných), které se snažíme zvládnout nejlépe jak umíme. Někdy ale můžeme mít pocit, že množství pracovních povinností nebo problémů nám už pomalu roste přes hlavu a je toho na nás víc, než jsme schopni zvládnout. Občas je potřeba zastavit se a podívat se na vše z odstupu. Zamyslet se nad tím, co bychom mohli udělat proto, aby se nám ulevilo, aby nám bylo lépe.

### Společně se tak budeme zabývat otázkami jako například:

- *Co je podstatou syndromu vyhoření a proč k němu dochází?*
- *Jak si včas uvědomit, co nám škodí a co právě teď pro sebe potřebujeme bez ohledu na vnější faktory?*
- *Jak si můžeme být nápomocní, nebo ještě lépe, nastavit rovnováhu mezi osobním a pracovním životem?*

Kurz „Prevence vyhoření aneb základy sebeobranu pro pedagogy“ se zaměřuje na psychosociální podporu a péči o duševní zdraví pedagogů. Jeho obsah byl sestaven lektory Centra primární prevence Magdaléna o.p.s., na základě jejich dlouholetých zkušeností z praxe. Je veden zážitkovou a interaktivní formou, která umožňuje poznat vlastní spouštěče stresu (tzv. stresory) a prakticky si osvojit jednotlivé techniky, které mu pomáhají předcházet nebo ho alespoň redukovat.

### Termíny, čas a místo konání:

- **19. - 20.12.2022, 9:00 – 16:00.** Časová dotace kurzu – 14 hodin.
- **Bubenská 1542/6, Praha 7 – Holešovice.** Magdaléna, o.p.s., vzdělávací místnost 3. patro.

Cena za osobu: **850,- Kč**

Přihlašování online kliknutím na tlačítko: [přihlásit](#)

Pro více informací nás neváhejte kontaktovat na emailu: [vzdelavani@magdalena-ops.cz](mailto:vzdelavani@magdalena-ops.cz).